耳穴按摩联合耳穴压丸治疗 1 例中风后失眠患者的护理体会

刘海涵 张春艳

北京中医药大学东方医院 100078

摘要：本文总结 1 例耳穴按摩联合耳穴压丸治疗中风后失眠患者的护理观察。通过实施耳穴按摩联合耳穴压丸治疗，明显改善患者中风后失眠的症状，提高患者睡眠质量，有益于患者身心健康的恢复，且经济方便，无不良反应，患者更易于接受。

关键词：耳穴按摩，耳穴压丸，中风，失眠

中风病是由于正气亏虚，饮食、情志、劳倦内伤等引起气血逆乱，产生风、火、痰、瘀，导致脑脉痹阻或血溢脑脉之外为基本病机，以突然昏仆、半身不遂、口舌歪斜、言语謇涩或不语、偏身麻木为主要临床表现的病证。根据脑髓神机受损程度的不同，有中经络、中脏腑之分，有相应的临床表现。本病多见于中老年人。四季皆可发病，但以冬春两季最为多见。

中风后相关睡眠障碍是中风病后常见症状，其中又以失眠最为常见，严重影响中风后患者的情绪、功能锻炼及生活质量，长期睡眠不足还会影响免疫功能，引起一系列不良事件的发生[1]。失眠症古称“不得眠”“不得卧”，属中医“不寐”范畴。不寐病因虽多，但其病理变化，总属阳盛阴衰，阴阳失交，一为阴虚不能纳阳，一为阳盛不得入阴。临床上多以催眠药物改善睡眠，但大多数的催眠药物都存在耐受性和依赖性，不宜长期使用。近年来中医疗法在中风后康复中的作

用越来越受到重视，耳穴按摩是一种常见的治疗手段，其主要以经络腧穴为基础而实施按摩治疗，具有操作简单，经济方便的特点[2]。耳穴压丸同样是重要的中医疗法之一，通过穴位贴压达到刺激耳穴、调整机体平衡、宁心安神、治疗疾病的作用。本文总结了 1 例耳穴按摩联合耳穴压丸治疗中风后失眠患者的护理体会，现总结如下。

1 临床资料

患者男，85 岁，于 2023 年 6 月 25 日主因四肢活动不利，加重伴发热 2 天由北京中医药大学急诊收入 EICU。中医诊断：中风病；辨证分型：风痰阻络证。西医诊断：急性脑梗死。刻下症：四肢活动不利，伴小便次数增多，低热，咳嗽咳痰，反应迟钝，恶心呕吐，纳可，眠差，大便可。舌质薄白，苔少，脉浮数。既往 2 型糖尿病 10 余年，高血压病史 5 余年，2012 年于外院诊断冠心病、心功能不全，2012 年于外院诊断直肠癌，行手术治疗，未行放化疗处理：慢性支气炎、支气管扩张症约 10 年，高血脂症、动脉粥样硬化多年，便秘多年，间断使用开塞露通便，否认药物及食物过敏史。

专科查体：（2002-09-23 我院）：头颅 CT 平扫示：左侧小脑、枕叶、双侧基底节、放射冠脑梗死，伴部分软化灶，较 2022-09-13CT 未见著变；缺血性脱髓鞘改变；脑萎缩。匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）评分 18 分，汉密尔顿焦虑量表 HAMA 评分 16 分。遵医嘱给予患者耳穴按摩联合耳穴压丸治疗，干预 9d 后患者睡眠质量明显改善，PSQI 评分下降为 14 分，HAMA 评分下降为 9 分。

2 护理

2.1 失眠障碍评估

不寐症状评估：① 失眠表现入睡困难，入睡时间超过 30 min;②睡眠质量下降，睡眠维持障碍，整夜觉醒次数≥2 次、早醒、睡眠质量下降; ③总睡眠时间减少，通常少于 6 h[3]。匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）评分 18 分，汉密尔顿焦虑量表 HAMA 评分 16 分。

2.2 护理措施

2.2.1 中医特色护理：耳穴按摩联合耳穴压丸治疗包括耳穴按摩和耳穴压丸两部分。⑴耳穴按摩。①搓耳根：用食指、中指贴于耳根前后部，共搓 1 分钟，以耳根发热为度。②捻耳：以拇指与食指指面同时捻揉两耳轮及耳垂，从耳尖至耳垂共捻揉 1 分钟，以两耳发热为度。③压耳：两手掌先按压两耳，掌心对准耳道，四指贴于枕后，作缓慢重按，再缓慢放开重复此动作三次。④鸣天鼓：两手掩耳，即以食指压在中指上，用食指拨弹脑后两枕骨做响声。鸣天鼓 30 次。⑤按揉耳周穴位：用两食指分别按揉两侧耳门、听宫、听会、翳风穴，力度以感觉酸胀为佳。⑥取穴：神门、肾、肝、脾、心、皮质下（ 均双侧取穴 ）。操作方法：拇指、食指相对按压、按揉各主穴 5~10 min，按摩轻缓柔和,手法宜轻。耳穴按摩治疗 1 次/d，10min/ 次。每 3d 为一疗程。按摩前评估患者的皮肤情况，心里状况；按摩过程中观察询问患者反应，如有不适及时调整手法和力度。⑵耳穴压丸。取穴：内分泌、神门、心、肝、肾、脾、皮质下、交感。操作方法：常规耳部

消毒。操作者一手固定耳郭，一手将贴有王不留行籽 0.6cm × 0.6cm 大小的胶布对准穴位贴压，刺激穴位时要在穴位处垂直施加压力，以酸、麻、胀、痛等“得气”感为度。每日自行按压 3～5 次，每次每穴按压 30～60 秒，3 日更换 1 次，双耳交替。睡前加强按压。每 3d 为一疗程。

参照《中药新药临床研究指导原则》[4] 中关于失眠的疗效标准。痊愈：睡眠时间恢复正常或夜间睡眠时间在 6 h 以上，睡眠深沉，醒后精神充沛；显效：睡眠明显好转，睡眠时间增加 3 h 以上，睡眠深度增加；有效：症状减轻，睡眠时间较前增加不足 3 h；无效：治疗后失眠无明显改善或反加重[5]。本病例患者干预后效果显效，睡眠时间较前增加 3h 以上。PSQI 评分下降为 14 分，HAMA 评分下降为 9 分。

2.2.2 情志护理干预

护理人员积极与患者沟通，引导患者正确对待疾病，改善患者心情，可通过聊天、讲笑话、听舒缓音乐等转移患者注意力，鼓励患者多与家人朋友沟通，保持愉悦的心情。指导患者睡前保持环境干净整洁，舒适，周围光线不宜过亮。

2.2.3 饮食护理干预

①指导患者保持良好的生活习惯，进食低盐低脂低胆固醇易消化饮食，多食用富含维生素、含钙质的新鲜蔬果，少食油腻、刺激的食物；②睡前控制水分的摄入。

讨论

睡眠是维持机体健康极其重要的生理过程，睡眠障碍是指睡眠数量、质量和时间发生紊乱。 睡眠障碍是中风后常见的并发症之一，表现为夜间清醒、白天嗜睡或伴精神症状的觉醒-睡眠节律异常，包括失眠、觉醒障碍、睡眠运动障碍、异态睡眠等。失眠是常见的中风后睡眠障碍。西医通常采用药物治疗，但长期服用药物会让患者依赖药物睡眠或者增加耐药性而影响治疗效果。失眠在中医属不寐范畴，祖国医学认为不寐与饮食不节、情志异常等有关，发病机制乃是阳盛阴衰、阴阳失交[6-7]。不寐发病部位在于心，与人体脾肝肾存在紧密联系。所以治疗应以补虚泻实为主，同时调整阴阳平衡、安神定志[8]。

《黄帝内经》曰：“耳者，宗脉之所聚也。”人体的五脏六腑、四肢百骸在耳廓上均有相应的穴位与区域，当机体各器官和脏腑功能失调时，就会相应地反映在耳穴上，出现异常的反应点。对耳穴实施合理刺激具有调整阴阳平衡、调畅气血、安神镇静作用。耳穴按摩是一种常见的中医护理操作方法，通过按摩耳部、刺激耳穴或反应点，达到疏通经络、顺气血、调整脏腑功能功效，同时调节丘脑系统、交感、副交感，增强机体抵抗力，实现防治疾病目的[9]。中医认为心藏神、主血，主思、统血，肾可补脑益心神，神门有调节血管舒缩的功能，故刺激耳廓的心、脾、肾、神门穴具有宁心安神、调和气血，健脾益气、疏肝补肾的作用，从而达到镇静、安神、催眠之功效。

耳穴贴压配合耳穴按摩能协调阴阳， 调理脏腑，而使阴平阳秘，脏腑调和，亦可使患者在按摩过程中逐渐入睡，能有效减轻患者大量服用助眠药带来的不良反应[10]。

本研究结果显示，耳穴按摩联合耳穴压丸治疗中风后失眠效果比较明显，改善患者睡眠质量，提高身体机能，治疗过程中无不良事件发生，且耳穴按摩与耳穴压丸均属于无创疗法，患者可接受度较高，患者或患者家属可自行按压，不限场地，不限时间，操作简便。值得临床推广。

但本文只是 1 例患者的护理观察，缺少不同年龄段、不同分型患者的护理观察体会，存在局限性和不足之处，可搜集更多患者病情资料，增加样本量，进一步探究耳穴按摩联合耳穴压丸治疗中风后失眠的效果。

小结

用西药所造成的经济负担，更重要的是能有效防止因长期服用镇静安中医护理具有整体观和辨证施护两大突出优势。 在 2005 年至今的三个五年规划中，提高中医护理技术、发挥中医护理的特色和优势、注重中医药技术在护理工作中的作用，是我国护理工作全面发展的重要内涵。护理在理论和实践中与传统中医药一脉相承，随着护理学自身的发展和临床护理需求的日益提高，中医护理的专科化已然形成一种必要趋势。因此，如何让中医护理理论从中医理论体系中脱胎，形成自己的专业特色理论，是我们现阶段所要积极探索的方向[11]。

参考文献

[1]张雁,杨孝菊,任晓兰,等.老年缺血性脑卒中后睡眠障碍患者睡眠参数与生活质量的关系[J].中国老年学杂志,2020,40（7）:1541-1543.
[2]单莎莎.中医药防治肾病综合征激素副作用临床观察[J].亚太传统医药,2015,11(2):92-93.
[3]陈菲菲.耳穴压丸治疗失眠患者应用效果观察[J]今日健康,2016,15(2):290-290.
[4]中华人民共和国卫生部.中药新药临床研究指导原则(第1辑)[S].北京:人民卫生出版社 ,1993:186-187.
[5]陈国彪,王鹤云,董林森,杨旭东,王方圆,王振东.耳穴按摩配合熨烫治疗失眠症临床观察 .中国疗养医学 2014 年第 23 卷第 3 期 Chin J Convalescent Med，Mar.2014，Vol.23，No.3:236-237.
[6]张若怡,顾锡镇.顾锡镇教授辨证治疗失眠经验研究[J].浙江中医药大学学报,2019,43（5）:453-456,459.
[7]牛华,杨田野.加味逍遥丸合坤宝丸联合耳豆治疗更年期失眠的临床效果[J].临床医学研究与实践,2019,4(14):132-133.
[8]张洁静[1],田义洲[2].失眠方联合按摩及耳穴压豆应用于失眠护理研究.新中医 2021 年 6 月第 53 卷第 12 期 JOURNAL OF NEW CHINESE MEDICINE June 2021 Vol.53 No.12.174-176.
[9]王艺.耳穴按摩结合护理干预治疗肾病综合征患者失眠症的疗效观察.医学食疗与健康护理研究.2020 年 10 月第 19 期.159.
[10]刘俊燕.耳穴贴压配合穴位按摩治疗失眠 36 例.河南中医 HENAN TRADITIONAL CHINESE MEDICINE.2014 年第 34 卷 5 月第 5 期.DOI:10.16367/j.issn.1003-5028.2014.05.067.954-955
[11]刘静[1],唐玲[2], 李山[3▲],马雪玲[4],张大华[1],张雪键[5], 赵丹凤[3].从《伤寒论》看中医特色临证护理思维 .中国当代医药 2022 年 7 月第 29 卷第 20 期.151-155.